Repas de groupes et salubrité des aliments



Agriculture
Canada

Publication 1764/F

Canada

TABLE DES MATIÈRES

REPAS DE GROUPES

Les occasions de se réunir sont presque toujours également des occasions de manger. Combien de fois avez-vous participé à l'organisation d'une réception de mariage, d'un souper à l'église ou au centre communautaire, ou organisé une grande réception à la maison? Les repas au jambon ou à la dinde, les goûters où les fraises sont à l'honneur, les petits déjeûners aux crêpes nous rappellent tous l'arôme délicieux des repas préparés à la maison. Est-ce vraiment toujours le cas? Si vous recevez un grand nombre de personnes, vous souhaiterez que vos invités se souviennent du repas et non des malaises d'estomac ressentis par la suite.

Cette brochure vous aidera à organiser un repas de groupe en toute sécurité. Elle a été rédigée à l'intention des personnes qui n'ont pas les techniques de la restauration, ni les connaissances pour savoir acheter et préparer les aliments en grande quantité. On y trouvera la description des étapes liées à la planification et à la présentation des plats composant un menu type pour 50 personnes.

Une simple mise en garde! Si vous organisez un repas de groupe qui n'aura pas lieu chez vous, consultez le service d'hygiène local. Il vous renseignera sur les règlements propres à votre région ainsi que sur les responsabilités auxquelles vous devrez faire face si un de vos invités tombe malade à la suite du repas. On pourra également vous conseiller sur la façon la plus saine de procéder.

Les bactéries sont omniprésentes – à la maison, sur les aliments crus, sur les comptoirs, sur les mains, dans les cheveux. Il suffit que l'aliment (produit laitier, ovoproduit et produit carné) soit propice et que la température soit au degré requis (entre 4 °C et 60 °C) pour qu'elles se multiplient et atteignent un niveau dangereux en l'espace de quelques heures. Les aliments contaminés pourront alors rendre malades ceux qui les consomment.

Pour éviter que les aliments se détériorent, il est important de réduire les sources de contamination en gardant scrupuleusement propre tout ce qui touche à la nourriture. En prenant les soins suivants, vous empêcherez la multiplication des bactéries.

— Garder les mains, les ustensiles et les comptoirs très propres.
— Maintenir très chauds (60 °C ou plus) les aliments qui seront mangés chauds.
— Conserver les aliments qui seront mangés froids à la température du réfrigérateur (4 °C ou moins).
— Utiliser les aliments quand ils sont encore frais et salubres.

Les principales causes et les symptômes des toxi-infections alimentaires ainsi que les aliments les plus susceptibles d'être contaminés sont décrits à fin de cette brochure.

Aliments sûrs et aliments susceptibles d'être contaminés*

Aliments sûrs

Ils peuvent être gardés à la température ambiante. Parmi ceux qui sont énumérés ci-dessous, bon nombre se conservent plus longtemps et gardent mieux leur qualité s'ils sont réfrigérés.

Noix et beurre d'arachide
Pain, craquelins, biscuits et gâteaux
Confitures, miel, sirop et bonbons
Beurre, margarine et huile végétale
Céréales sèches et lait en poudre (avant la reconstitution)
Fruits crus, cuits et secs
Légumes crus
Cornichons, relish, moutarde et ketchup
Fromage à pâte ferme (pendant une courte période de temps)
Viande et poisson en conserve jusqu'à ce que la boîte soit ouverte (sauf les produits emballés sous vide qui doivent être conservés dans leur emballage au réfrigérateur).

Même les aliments "sûrs" ne le restent pas indéfiniment. Par exemple, fromage et confitures peuvent favoriser la croissance de moisissures susceptibles de produire des toxines. En cas de doute, ne prenez pas de risque et débarrassez-vous de l'aliment.

Aliments contaminables quand ils ne sont pas entreposés ou manipulés correctement.

Viande crue ou cuite, viande transformée, viande à tartiner (toutes

* Tiré de la publication *La salubrité des aliments, c'est votre affaire* de Santé et Bien-être social Canada.

les viandes devraient être réfrigérées sauf indication contraire sur l'emballage).
Poissons et crustacés crus ou cuits et salade de poisson
Volaille crue ou cuite et salade de volaille
Légumes cuits
Légumineuses cuites comme les fèves au lard
Céréales cuites
Flans, crèmes prises, et crème fouettée
Sauces et jus de viandes
Lait et produits laitiers
Farces pour la viande, la volaille et le poisson
Viande, poisson et mets préparés en conserve (si la boîte est ouverte)

PLANIFICATION D'UN MENU

Un menu bien planifié est la clé d'un repas sain et réussi. Au moment de choisir les aliments, pensez aux points suivants :

— Calculez l'espace dont vous aurez besoin dans le réfrigérateur et dans le four. Avez-vous assez de place pour garder à la chaleur (plus de 60 °C) les aliments chauds et les aliments froids à la température du réfrigérateur (moins de 4 °C)?

— Sachez quels sont les aliments du menu qui sont facilement contaminables. Êtes-vous en mesure de les garder inoffensifs?

— Pensez au temps qu'il faut pour préparer chaque plat. Quel plat peut être préparé à l'avance et congelé? Les aliments chauds seront-ils tous prêts en même temps? Vous sera-t-il difficile de garder certains aliments chauds pendant que vous en préparerez d'autres?

— Imaginez à l'avance comment se déroulera le service. Avez-vous tout le matériel requis (réchaud, plats de service, ustensiles, etc.)?

— Dressez la liste de tout ce qui sera au menu, sel et poivre compris. Il vous sera plus facile de préparer votre liste d'achats.

— Tenez compte de la saison. Il est plus difficile de préserver les aliments en été qu'en hiver. Par temps froid, on peut garder les aliments dans les garages non chauffés et les chambres froides pourvu qu'on en vérifie d'abord la température au thermomètre (4 °C ou moins).

ACHATS JUDICIEUX ET CONSERVATION DES ALIMENTS

À l'aide du menu et des recettes, préparez votre liste d'achats. Inscrivez-y tout ce dont vous aurez besoin, y compris les épices et les accessoires en papier. Consultez le guide de l'acheteur (p. 10) pour déterminer les quantités.

Achetez les aliments dans une épicerie réputée. Attention aux "bonnes aubaines". Ce n'est pas le temps de prendre de risques quant à la qualité voire la salubrité des aliments.

Achetez toujours de la viande ou de la volaille inspectée par le gouvernement fédéral. C'est votre garantie qu'elle est saine. À vous ensuite d'en préserver l'innocuité jusqu'au moment de la servir.

N'achetez pas d'oeufs fêlés. Leur apparente économie ne justifie pas les risques de contamination par les salmonelles dont ils peuvent être la cause. Il peut se trouver des bactéries sur la coquille, qui pénétreront dans l'oeuf par les fissures. Garder les oeufs fêlés pour les mets bien cuits.

Examinez les boîtes de conserve pour vous assurer qu'elle ne sont pas bombées aux extrémités. Évitez d'acheter les boîtes très bosselées ou rouillées, leur contenu peut être gâté. Signalez-les à l'épicier afin qu'il les enlève des étagères.

Achetez de la viande dont l'emballage a été scellé hermétiquement sous vide. Si la pellicule de plastique n'adhère pas à la viande, le scellage n'est pas réussi et la viande ne sera pas de première qualité.

Évitez d'acheter des aliments surgelés recouverts d'une épaisse couche de givre, le contenu peut avoir déjà été décongelé. Un emballage endommagé peut laisser les bactéries s'infiltrer et contaminer le produit.

N'achetez pas les aliments qui, bien qu'ils doivent être réfrigérés (par exemple, les oeufs et les produits laitiers), se trouvent dans des comptoirs qui ne le sont pas.

Achetez la viande tranchée dans un emballage scellé sous vide ou faites trancher la charcuterie pendant que vous attendez. Évitez d'acheter de la viande pré-tranchée qui n'est pas scellée sous vide, car elle se détériore plus rapidement. Assurez-vous que les aliments crus ne contamineront pas les aliments cuits. On ne devrait pas utiliser le même appareil pour trancher la charcuterie et la viande crue à moins de le laver entre les deux opérations.

Évaluez votre capacité d'entreposage. Si vous surchargez le réfrigérateur, la température s'élèvera au-dessus de 4 °C ce qui favorisera la prolifération des bactéries. Si vous n'avez pas assez de place, votre voisin pourra peut-être vous tirer d'embarras. Il est essentiel que les aliments facilement contaminables soient constamment gardés à la température du réfrigérateur.

En revenant de l'épicerie, rangez les produits immédiatement. Ne gardez pas les aliments susceptibles d'être contaminés trop longtemps à température ambiante. Tenez compte du temps où les aliments sont restés sans réfrigération, soit durant leur transport jusqu'à la maison, soit pendant leur préparation. Idéalement, les aliments facilement contaminables ne devraient pas rester à la température ambiante plus de deux heures de suite, ni plus de quatre heures au total, entre le moment de l'achat et celui de la consommation.

Évitez la contamination d'un aliment par un autre pendant l'entreposage. Enveloppez les aliments soigneusement pour que le jus ne dégoutte pas sur d'autres produits. Séparez les aliments crus des aliments cuits.

La période de conservation des viandes crues diffère selon la surface exposée. Ainsi les bactéries risquent de se multiplier plus rapidement dans la viande hachée que dans un rôti.

Viande crue	*Durée de conservation au réfrigérateur*
Viande hachée	1 à 2 jours
Volaille	2 à 3 jours
Rôti	3 à 4 jours
Bifteck, côtelette	2 à 3 jours

PRÉPARATION HYGIÉNIQUE DES ALIMENTS

La propreté personnelle a une importance capitale pendant la préparation des aliments. Rappelez-vous que les toxi-infections alimentaires peuvent résulter d'un manque d'hygiène personnel. Se laver les mains avant et pendant la préparation empêchera la contamination d'un aliment par un autre. Pansez les coupures. Ne préparez rien si vous êtes malade. Évitez de fumer à proximité des aliments parce que les cendres et les bactéries peuvent être transmises de la bouche aux mains jusqu'à la nourriture.

La décongélation est une étape importante de la préparation. Mal faite, elle peut mettre en danger la salubrité des aliments. La congélation des aliments ne détruit pas les bactéries; elle les empêche seulement de se multiplier. Une décongélation bien faite empêche la prolifération rapide des bactéries. Réfrigérez ou utilisez le plus tôt possible les aliments que vous avez fait décongeler.

La méthode la plus sûre est de décongeler le produit au réfrigérateur. Les bactéries ne se multiplient pas à une température inférieure à 4 °C. Ce faisant, on réduira également les pertes de jus et d'éléments nutritifs, la viande restant froide jusqu'à la fin de la décongélation. En outre, cette technique a l'avantage de contribuer à maintenir froid l'intérieur du réfrigérateur. Comme elle est très lente (10 heures/kilo de nourriture), il faut planifier son horaire en conséquence.

La décongélation dans l'eau froide est une autre méthode sûre. Elle est particulièrement utile pour les gros morceaux comme les dindes, puisque les bactéries ne peuvent proliférer de façon excessive à la surface pendant que le reste de l'aliment décongèle. De plus, l'eau est un bon conducteur du froid comme de la chaleur; les aliments décongèlent donc rapidement (2 heures/kilo). Cependant, il est important de garder l'eau froide et pour cela, de la changer fréquemment.

La décongélation à l'air ambiant est la méthode qui comporte le plus de risques parce que les bactéries se multiplient rapidement sur les surfaces qui se réchauffent. Si vous devez recourir à cette méthode, placez la nourriture dans un sac de papier épais, ce qui aidera à en garder la surface froide pendant que le centre décongèlera.

La surface de travail doit être aussi propre que possible. Utilisez des ustensiles propres pour chaque aliment et à chaque fois que vous y goûtez. Ne replongez jamais la cuiller dans un plat après y avoir goûté.

Les planches à découper sont souvent la cause de toxi-infections alimentaires. Les planches de bois ne sont pas recommandées parce qu'elles sont très difficiles à nettoyer. Une planche de matière plastique épaisse est plus sûre. N'utilisez pas la même planche pour la nourriture crue et pour la nourriture cuite, car cette pratique favorise la contamination de l'une par l'autre. Nettoyez les planches à l'eau chaude savonneuse puis désinfectez-les avec une solution d'eau de javel. L'eau chaude à elle seule ne détruit pas certaines bactéries comme les salmonelles. Pour préparer une solution à l'eau de javel, suivez le mode d'emploi sur la bouteille ou ajoutez l'eau de javel à l'eau jusqu'à ce qu'on en perçoive l'odeur (environ 5 mL d'eau de javel par litre d'eau). Évitez que la solution entre en contact avec la peau ou les yeux. Si cela se produit, rincez abondamment avec de l'eau.

Il faut apporter un soin extrême à la préparation des aliments protéiques comme la viande, la volaille, les oeufs et les produits laitiers. Rappelez-vous que ces aliments sont susceptibles de contamination s'ils ne sont pas gardés très chauds (température supérieure à 60 °C) ou à la température du réfrigérateur (inférieure à 4 °C). Préparez-les aussi vite que possible afin qu'ils ne restent pas trop longtemps à la température ambiante.

Conseils pratiques pour la préparation d'aliments facilement contaminables

— Après avoir préparé de la volaille crue pour la cuire, lavez-vous les mains et nettoyez instruments et comptoir à l'eau chaude savonneuse, puis désinfectez-les avec une solution à l'eau de javel.

— Ne pas farcir la dinde ou le poulet. La farce est un milieu de croissance idéal pour les bactéries, c'est-à-dire un milieu chaud, humide et peu acide. En outre, la manipulation de la farce avant la cuisson augmente les risques de contamination. Quand la farce est à l'intérieur de la volaille, il faut beaucoup de temps avant que la chaleur ne parvienne jusqu'au centre. Les bactéries peuvent se multiplier pendant ce temps ou libérer des toxines ce qui donnera lieu à une intoxication alimentaire. Faites toujours cuire la farce séparément. La recette donnée à la fin de cette brochure donne une farce dont le goût est le même que si elle avait été cuite avec la volaille.

— Faites toujours cuire la volaille à une température d'au moins 150 °C. Une chaleur inférieure ne tue pas les organismes pathogènes.

— Ne commencez jamais la cuisson de la viande ou de la volaille une journée pour la terminer le lendemain. Les bactéries risquent de se multiplier.

— Lorsque vous préparez des rôtis de viande pour un grand nombre de personnes, il est préférable d'en faire cuire plusieurs petits. Ils seront plus faciles à soulever, à cuire, à découper et à refroidir.

— Utilisez un thermomètre pour déterminer la température interne de la viande. C'est la façon la plus sûre de savoir si elle est cuite.

Température interne
boeuf — de 60 à 75 °C
agneau — de 65 à 75 °C
porc — de 80 à 85 °C
volaille — 85 °C (dans la cuisse)
veau — 80 °C

N.B. — La température interne d'un rôti moyen de boeuf ou d'agneau, saignant ou à point, varie entre 60 et 65 °C. Lorsque le rôti atteint cette température, retirez-le du four et couvrez-le de papier d'aluminium pendant au moins 10 minutes avant de servir.

— Il faut beaucoup de temps pour que la chaleur pénètre jusqu'à l'intérieur des grandes quantités de sauces (sauces à spaghetti comprises), de chili, de lasagne et de ragoût. Ces produits refroidissent aussi lentement. Quand vous préparez ce genre de nourriture, il est préférable d'utiliser plusieurs petits plats au lieu d'un grand. Il est plus facile de réchauffer les petits plats jusqu'à une température d'au moins 60 °C et de les refroidir jusqu'à ce que leur température soit inférieure à 4 °C.

— Les mélanges à base d'oeufs et de lait doivent être traités avec soin. La crème pâtissière devrait être refroidie rapidement en plongeant la casserole dans l'eau glacée et en remuant la crème fréquemment.

Le lait de poule (eggnog), punch favori du temps des fêtes, présente aussi de grands risques. N'en préparez pas à la maison pour un grand nombre de personnes. La quantité d'oeufs utilisés dans le mélange comporte un grand risque de contamination par les salmonelles. Achetez plutôt des préparations vendues au magasin, en vous rappelant toujours que le mélange doit être conservé à la température du réfrigérateur.

— Il faut préparer avec soin les sandwichs à la viande, à la volaille et aux oeufs. Les garnitures hachées présentent un plus grand risque de contamination parce que la surface exposée est plus grande. Avant de préparer les sandwichs, lavez le comptoir à l'eau chaude savonneuse. Pour en faire un grand nombre, disposez les tranches de pain par paires et étendez le beurre ou la margarine avec une spatule. Déposez une cuillerée de garniture sur une rangée de tranches, étendez-la jusqu'au bord avec une spatule et couvrez-la avec l'autre tranche. Empilez les sandwichs pour les couper puis enveloppez-les. Réfrigérez immédiatement.

Les légumes cuits sont plus contaminables par des bactéries parce qu'ils ont été ramollis par la chaleur. Dans la mesure du possible, faites-les cuire juste avant de les servir. En les préparant trop longtemps à l'avance, vous risquez non seulement de favoriser la croissance bactérienne, mais aussi d'en diminuer la qualité nutritive et d'en altérer le goût et la texture.

— Il est préférable de préparer les légumes dans plusieurs petits contenants plutôt que dans un grand. La cuisson sera plus rapide et il sera plus facile de les manipuler.

— N'utilisez pas de conserves maison quand vous servez un grand nombre de personnes. Les risques sont trop grands. Mal préparées, ces conserves peuvent contenir la toxine qui cause le botulisme.

— Ouvrez avec soin les boîtes de conserve. Si le contenu gicle, s'il est mousseux ou s'il exhale une odeur, n'y goûtez pas. Placez la boîte avec son contenu et le couvercle dans un sac de plastique et réfrigérez-le. Communiquez avec les services publics de santé qui viendront chercher le produit pour découvrir les causes de sa détérioration.

On vous demande parfois de préparer un plat pour l'apporter ailleurs; à moins que l'aliment puisse être gardé à la température ambiante sans danger, il est préférable de ne pas accepter. Toutefois, certains mets comme les tartes aux fruits, les assiettes de légumes crus et les biscuits ne présentent aucun danger et sont faciles à transporter (consultez aussi la liste des aliments sûrs).

UN REPAS SERVI SANS RISQUE POUR LA SANTÉ

Les aliments préparés doivent être servis avec beaucoup de soin. Les mets cuisinés seront servis très chauds (température supérieure à 60 °C) ou à la température du réfrigérateur (moins de 4 °C) ce qui peut parfois poser des problèmes à cause de la quantité servie.

S'il s'agit d'un buffet, mettez les aliments dans des contenants peu profonds que vous remplirez fréquemment. Utilisez des réchauds pour garder les aliments chauds. Les réchauds qui fonctionnent à la chandelle ne sont pas recommandés parce qu'ils ne produisent pas assez de chaleur pour empêcher la prolifération des bactéries. Dans la mesure du possible, servez les aliments froids sur la glace et gardez les aliments chauds couverts. Assurez-vous qu'il y a un ustensile pour chaque plat.

Mettez le couvert et servez la nourriture avec soin. Lavez-vous les mains avant de toucher aux ustensiles et aux assiettes. Ne touchez pas au bord des verres ni à la partie des ustensiles qu'on porte à la bouche. Si vous n'avez pas assez d'assiettes ou d'ustensiles, utilisez des articles jetables après usage. Ne les réutilisez pas.

Deux heures après avoir servi la nourriture, réfrigérez le reste des aliments contaminables. Si vous n'êtes pas certain du temps pendant lequel la nourriture est restée à l'extérieur du réfrigérateur, jetez-la.

La salubrité des aliments demeure une question importante, que vous serviez votre famille ou un groupe d'étrangers. Il faut beaucoup de planification pour empêcher la prolifération des bactéries quand vous travaillez avec une grande quantité de nourriture.

C'est à vous que revient la responsabilité d'empêcher les toxi-infections alimentaires. Rappelez-vous les règles de sécurité à suivre dans la préparation de la nourriture pour un groupe : de bonnes conditions sanitaires, une bonne hygiène personnelle, et des méthodes appropriées d'achat, d'entreposage, de cuisson et de service des aliments.

MENU TYPE POUR CINQUANTE PERSONNES

*PUNCH NIAGARA**
DINDE RÔTIE
*FARCE AU PAIN**
*SAUCE**
PURÉE DE POMMES DE TERRE
HARICOTS VERTS CONGELÉS AU BEURRE
*SALADE DE CHOU**
SAUCE AUX CANNEBERGES
MARINADES SUCRÉES MÉLANGÉES
PETITS PAINS BEURRE
*CHANTILLY "KAREN KAIN"**
CAFÉ THÉ LAIT
SEL POIVRE SUCRE

* Recette ci-après

Préparation du menu type

Vous avez choisi un repas chaud parce que l'espace de réfrigération manque. Si le repas a lieu en été on utilisera des fraises fraîches pour le Chantilly Karen Kain. Les meringues seront préparées à l'avance et congelées. La salade de chou peut également être faite une journée à l'avance et réfrigérée. La dinde, la farce, la sauce et la crème fouettée du dessert requièrent une attention spéciale. Dans la mesure du possible, ces aliments doivent être préparés juste avant d'être servis.

Achat et conservation des aliments composant le menu type

On achètera 2 dindes surgelées d'environ 7 kg chacune. Les dindes de catégorie "Utilité", dont la peau est déchirée ou auxquelles il manque une aile, conviennent parfaitement à notre propos. Les autres ingrédients seront achetés quelques jours à l'avance, sauf les fraises (2 jours) et les petits pains (le même jour). Les ingrédients du punch seront gardés à la température ambiante jusqu'au jour du repas. S'il n'y a pas alors assez de place dans le réfrigérateur, on pourra les refroidir dans une glacière.

Étapes de la préparation du menu type

UN MOIS AVANT Préparez les meringues pour le dessert et congelez-les.

TROIS À QUATRE JOURS AVANT Mettez deux dindes surgelées (d'environ 7 kg chacune) au réfrigérateur pour les décongeler.

DEUX JOURS AVANT Préparez la salade de chou. Séparez-la dans deux contenants et réfrigérez.

DIX HEURES AVANT Préparez la garniture pour le dessert; n'ajoutez le sucre qu'au moment de servir. Réfrigérez. Hachez le céleri et l'oignon pour la farce et préparez la mie de pain. Réfrigérez les ingrédients qui entrent dans la composition du punch.

SEPT HEURES AVANT Mettez à rôtir les deux dindes dans le four à 160 °C jusqu'à ce que le thermomètre indique 85 °C à l'intérieur de la cuisse (de 5 heures et quart à 6 heures).

QUATRE HEURES AVANT Pelez les pommes de terre. Fouettez la crème et réfrigérez.

DEUX HEURES AVANT Préparez la farce au pain et réfrigérez-la au besoin jusqu'au moment de la cuire. Portez 4 L d'eau à ébullition, ajoutez 15 mL de sel et les pommes de terre. Couvrez. Lorsque l'eau recommence à bouillir, faites cuire 20 minutes, égouttez et passez en purée.

QUARANTE-CINQ MINUTES AVANT S'il faut cuire la farce dans le même four que les dindes, couvrez-la, mettez-la dans le four pendant les 45 dernières minutes de cuisson. Retirez les dindes du four. Préparez les haricots verts. Portez 500 mL d'eau à ébullition, ajoutez 15 mL de sel et les haricots congelés. Couvrez. Quand l'eau recommence à bouillir, comptez environ 10 minutes. Égouttez, ajoutez le beurre ou la margarine. Pendant que les légumes cuisent, préparez la sauce.

Comment servir le menu type

Le repas sera un buffet. Les invités se serviront de punch eux-mêmes. La salade de chou, les marinades, la sauce aux canneberges, les petits pains et le beurre ou la margarine seront déposés sur la table 15 minutes avant le repas. La dinde et la farce seront dans des plats couverts, sur des réchauds. Haricots et purée de pommes de terre seront également dans des récipients chauffés qu'on remplira fréquemment. La sauce sera servie dans un pichet que l'on remplira à partir d'une casserole qui restera à mijoter dans la cuisine. La meringue chantilly sera préparée durant le repas et les invités se serviront eux-mêmes. Afin que le service soit aussi rapide que possible, les invités défileront des deux côtés de la table.

RECETTES POUR DE GRANDES QUANTITÉS

Menu type

PUNCH NIAGARA

4 L de boisson gazeuse au citron et à la lime
2 L de jus de raisin blanc

Refroidir les ingrédients. Mélanger juste avant de servir. Ajouter des glaçons. Garnir de fraises (facultatif). Donne 50 portions de 125 mL.

FARCE AU PAIN POUR LA VOLAILLE

En préparant séparément ce plat, vous évitez tout risque de le contaminer. Servez chaud. Vos invités croiront que la farce a été cuite avec la volaille.

875 mL de céleri haché (environ 9 grosses côtes)
625 mL d'oignon haché
25 mL d'assaisonnements pour la volaille
25 mL de sauge
15 mL de sarriette
3 mL de sel
3 mL de poivre
300 mL de beurre ou de margarine
9 L de mie de pain frais (environ 3 pains)
1 L de pommes pelées et hachées (environ 600 g)
625 mL de bouillon de poulet

Faire cuire céleri, oignon et assaisonnements dans le beurre ou la margarine jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Ajouter la mie de pain et les pommes et mélanger. Ajouter le bouillon de poulet et remuer légèrement. Verser dans 2 plats graissés de 3,5 L (35 × 20 × 5 cm chacun). Couvrir et cuire à 160 °C pendant 45 min. Pour une farce plus juteuse, cuire 15 min de plus. Donne 50 portions de 125 mL.

SALADE DE CHOU MARINÉ

Une salade idéale pour les pique-niques! Parce qu'elle contient une vinaigrette, cette salade peut être gardée jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

14,5 L de chou rapé (environ 5 choux, 5 kg)
3 oignons moyens tranchés minces
250 mL de sucre
25 mL de sel
300 mL d'huile
300 mL de vinaigre
300 mL de vinaigre de cidre
15 mL de moutarde en poudre
15 mL de graines de céleri

Mélanger chou, oignon, sucre et sel. Laisser reposer 30 min. Mélanger le reste des ingrédients et amener à ébullition. Verser sur la salade et mélanger. Réfrigérer toute une nuit. Peut se conserver 3 semaines au réfrigérateur. Donne 50 portions de 125 mL.

PROPORTIONS POUR LA SAUCE AU JUS DE BOEUF OU DE DINDE

	Nombre de portions (50 mL chacune)		
	20	*40*	*80*
Jus de viande ou de volaille	200 mL	400 mL	800 mL
Farine	125 mL	250 mL	500 mL
Eau	1 L	2 L	3,5 L
Sel	5 mL	15 mL	25 mL
Poivre	1 mL	2 mL	5 mL
Assaisonnements pour volaille*	0,5 mL	1 mL	2 mL

* Pour la sauce au jus de dinde seulement.

Si possible, préparer la sauce directement dans la lèchefrite qui a servi à faire rôtir la viande. Mélanger la farine et le jus. Ajouter l'eau graduellement. Porter à ébullition en remuant constamment avec un fouet. Baisser le feu et mijoter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais, en remuant de temps à autre. Assaisonner.

CHANTILLY "KAREN KAIN"

Meringues

8 blancs d'oeufs
1 mL de crème de tartre
500 mL de sucre
5 mL de vanille

Battre les blancs d'oeufs et la crème de tartre en ajoutant graduellement le sucre, puis la vanille. Monter jusqu'à formation de pics fermes. Recouvrir une plaque à biscuits d'une feuille de papier d'aluminium graissé. Déposer les meringues en cercles de 7 cm de diamètre et de 3 cm de hauteur en utilisant un sac à douille ou deux cuillères. Cuire au four à 120 °C (de 1 h à 1 h ½). Éteindre le four et laisser reposer 1 h encore. Les meringues se conserveront 1 mois au congélateur. Ne pas décongeler avant de garnir. Donne environ 25 meringues.

Garniture

1,5 L de fraises coupées OU 6 paquet (425 g chacun) de fraises congelées, décongelées et égouttées*
50 mL de sucre
250 mL de crème à fouetter
25 mL de sucre glace
15 mL de kirsch OU 5 mL de vanille

Mélanger les fraises et le sucre. Fouetter la crème en y ajoutant graduellement le sucre glace puis le kirsch ou la vanille. Remplir chaque meringue avec 50 mL des fraises et couvrir avec 25 mL de crème fouettée. Décorer avec des morceaux de fraises. Le dessert peut être laissé à la température ambiante pendant 1 h avant d'être servi. Donne 25 portions.

* Si les fraises sont déjà sucrées, omettre les 50 mL de sucre.



SALADE DE POMMES DE TERRE

Cet aliment risque de se contaminer s'il n'est pas gardé au réfrigérateur jusqu'au moment d'être servi.

5 L de pommes de terre cuites coupées en dés (4,5 kg)
10 oeufs durs hachés
625 mL de céleri tranché
375 mL d'oignon vert émincé
250 mL de poivrons verts hachés
375 mL de mayonnaise ou de sauce à salade
250 mL de relish aux cornichons
25 mL de moutarde en poudre
25 mL de sel
5 mL de poivre

Mélanger pommes de terre, oeufs, céleri, oignons verts et poivron. Mélanger mayonnaise ou vinaigrette, relish et assaisonnements. Verser sur la salade. Remuer légèrement. Garnir de paprika (facultatif). Donne 50 portions de 125 mL.

GARNITURE AUX OEUFS POUR SANDWICHS

Cette préparation comporte des risques de contamination. Préparez la garniture avec un soin extrême. Faites les sandwichs sur une surface propre. Évitez la contamination d'un aliment par l'autre. Servez froid.

1,5 L de céleri finement haché (environ 1 pied)
250 mL d'oignon finement haché
250 mL de mayonnaise ou de sauce à salade
15 mL de moutarde en poudre
10 mL de sel
2 mL de poivre
3 L d'oeufs durs hachés (36 oeufs)

Mélanger céleri, oignon, mayonnaise ou sauce à salade et assaisonnements. Ajouter les oeufs et bien mélanger. Donne 50 portions de 50 mL.

SALADE VERTE

12,5 L de verdures déchiquetées* (environ 3 kg)
1 L de céleri tranché (les 2/3 d'un pied)
1 L de champignons tranchés (environ 500 g)
8 tomates moyennes coupées en quartiers
250 mL d'oignon haché ou d'oignon vert émincé
15 mL de sel
5 mL de poivre

Mélanger légèrement verdures, céleri, champignons, tomates et oignons. Refroidir. Juste avant de servir, saupoudrer de sel et de poivre. Servir avec votre sauce vinaigrette préférée. Donne 50 portions (250 mL chacune).

* Combinaison suggérée : laitue iceberg, romaine, épinards.

SALADE DE HARICOTS

N'utilisez jamais de conserves de haricots préparées à la maison.

4 boîtes de 540 mL de haricots verts
3 boîtes de 540 mL de haricots jaunes
3 boîtes de 540 mL de haricots rouges
2 boîtes de 540 mL de pois chiches
750 mL de céleri émincé
500 mL d'oignon haché
500 mL d'huile
500 mL de vinaigre
75 mL de sucre
25 mL de moutarde en poudre
15 mL de sel
2 gousses d'ail écrasées

Bien égoutter les haricots. Y ajouter céleri et oignon. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur la salade. Remuer. Laisser mariner pendant 12 h ou toute une nuit au réfrigérateur dans un plat peu profond. Égoutter avant de servir. Donne 50 portions de 125 mL.

GARNITURE POUR SANDWICHS À LA SALADE DE POULET

Cette préparation est susceptible d'être contaminée si on ne la prépare pas avec beaucoup de soin. Gardez-la à la température du réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

375 mL de mayonnaise ou de sauce à salade
375 mL de relish aux cornichons
50 mL de vinaigre
5 mL de moutarde en poudre
5 mL d'estragon
5 mL de sel
5 mL de poivre
3,7 L de poulet cuit, coupé en dés (1,9 kg)
250 mL de céleri finement haché

Mélanger mayonnaise ou vinaigrette, relish, vinaigre et assaisonnements. Ajouter le poulet et le céleri et bien mélanger. Donne 50 portions de 50 mL.

GÂTEAU AU FROMAGE LÉGER

1,3 L de miettes de biscuits Graham
500 mL de beurre ou margarine fondu
175 mL de sucre
1,5 L de fromage cottage
750 mL de sucre à glacer
500 mL de lait écrémé en poudre
375 mL d'eau froide
75 mL de jus de citron
10 mL de zeste de citron râpé
Pincée de sel
375 mL de sucre
5 mL de vanille
200 mL d'eau
75 mL de gélatine non aromatisée
200 mL d'eau bouillante

Mélanger miettes de biscuits Graham, beurre ou margarine et 175 mL de sucre. Presser dans deux moules de 7 L (30 × 45 × 5 cm chacun). Battre le fromage cottage jusqu'à consistance crémeuse (environ 20 min). Y mélanger le sucre à glacer. Combiner lait écrémé en poudre, 375 mL d'eau froide, jus de citron, zeste de citron et sel; battre jusqu'à la formation de pics fermes (environ 12 min). Y mélanger graduellement en battant 375 mL de sucre et la vanille. Faire gonfler la gélatine dans 200 mL d'eau pendant 5 min. Ajouter 200 mL d'eau bouillante et remuer jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute; ajouter au mélange de lait écrémé en poudre. Incorporer le mélange au fromage cottage. Étendre la moitié du mélange sur la croûte dans chaque moule. Refroidir 4 h ou toute une nuit. Avant de servir, garnir de fruits, si désiré. Couper chaque gâteau en quatre dans un sens, puis en six dans l'autre. Donne 48 portions de 7,5 × 7,5 cm.

PRINCIPALES CAUSES DES TOXI-INFECTIONS ALIMENTAIRES

STAPHYLOCOCCUS AUREUS Ces bactéries se trouvent dans la viande crue, à l'état naturel. Elles sont transmises aux autres aliments par le mucus nasal, les coupures infectées et les irritations cutanées. Elles synthétisent une toxine quand elles se multiplient dans les aliments riches en protéines, ce qui se produit quand ces aliments sont laissés plus d'une heure à la température ambiante (de 15 à 45 °C). Les bactéries sont détruites par la chaleur, mais pas la toxine qui y résiste fortement comme elle résiste au froid et aux produits chimiques. L'ingestion d'une quantité importante de toxine produit, dans les 2 à 4 heures qui suivent, de façon soudaine et violente, des nausées, de la diarrhée et des vomissements. Ces symptômes peuvent persister pendant 1 ou 2 jours. Les produits laitiers, les viandes et les plats combinés (choux à la crème, salade de pommes de terre, etc.) sont les aliments le plus souvent contaminés.

SALMONELLES Ces bactéries sont présentes naturellement dans l'appareil digestif de l'homme et des animaux. La viande crue, particulièrement la volaille et le porc, est fréquemment contaminée à l'abattage, malgré la salubrité des méthodes utilisées. Les salmonelles seront détruites si on laisse la viande cuire 10 minutes après que la température interne a atteint 60 °C ou si on continue la cuisson jusqu'à 65 °C et plus. La prolifération des bactéries est stoppée à une température égale ou inférieure à 4 °C. Lorsqu'on absorbe un aliment contaminé, les salmonelles se multiplient rapidement dans l'intestin et, au bout de 8 à 24 heures, des maux de tête, de la diarrhée, des malaises abdominaux et parfois des vomissements se manifesteront. Il faudra de 2 à 4 jours au malade pour se rétablir. Il est rare qu'une toxi-infection soit mortelle, toutefois, les salmonelles peuvent affaiblir les vieillards, les enfants ou les infirmes au point d'en être une cause indirecte. Les sources les plus fréquentes de ces bactéries sont la volaille crue, les oeufs fêlés et la viande crue. L'agent pathogène peut être transmis aux aliments facilement contaminables, comme la volaille et la viande cuites, les sauces et les plats combinés, par l'intermédiaire des surfaces de travail ou des ustensiles.

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS
Ces bactéries sont présentes dans le système intestinal de l'homme et des animaux à sang chaud. Elles se multiplient rapidement dans un milieu chaud, humide et anaérobie (sans oxygène). Les symptômes se manifestent dans les 8 à 24 heures qui suivent l'ingestion et se caractérisent par des douleurs abdominales aiguës et une diarrhée qui dure normalement 24 heures. Les cas de nausées et de vomissement sont rares. La viande, la volaille et les autres produits protéiques peuvent présenter des risques élevés s'ils sont mal cuits ou mal entreposés. Les sauces, les mets en casserole ou au four et les soupes gardées dans de gros contenants ou des contenants profonds constituent le milieu idéal pour la croissance de ces bactéries. La contamination peut se produire même si le contenant est réfrigéré, car il faut beaucoup de temps avant que la nourriture refroidisse.

CLOSTRIDIUM BOTULINUM Ces bactéries sporogènes se trouvent partout dans le milieu ambiant, dans le sol et l'eau, sur les fruits, les légumes et certains autres aliments. En soi, les spores sont inoffensives à moins que les conditions ne soient propices à leur multiplication. Un milieu sans air et non acide est cependant essentiel à leur prolifération. Les spores dans les aliments peu acides ne peuvent être détruites qu'à des températures très élevées, de celles qu'on obtient sous pression, par exemple, dans un autoclave. La toxine produite par les bactéries peut être mortelle, même ingérée en petites quantités. Les symptômes se manifestent dans les 12 à 72 heures suivant l'ingestion et prennent la forme de nausées, de vomissements, d'étourdissements, de maux de tête, de paralysie et de dédoublement de la vision. Une mauvaise mise en conserve des aliments non acides comme les légumes, la viande, le poisson et la volaille présentent des risques élevés.

Pour plus de renseignements sur la manutention des aliments, communiquez avec Santé et Bien-être Canada pour obtenir la publication *La salubrité des aliments, c'est votre affaire*.

Ce guide est basé sur le volume ou le poids indiqué pour chaque portion. Si vous servez des portions plus grosses, ajustez la quantité en conséquence.

Aliment	*Portion*	*Unité de mesure/portion*
Lait et produits laitiers		
Lait – pour boire	250 mL	1 L = 4 portions
– pour le thé ou le café	25 mL	1 L = 40 portions
Fromage – pour une dégustation de vin et de fromage	de 60 à 90 g	500 g = 6 à 8 portions
– pour accompagner le repas	30 g	500 g = 16 portions
– râpé	comme ingrédient	400 g = 1 L
Crème glacée	125 mL	2 L = 16 portions
Fruits et légumes		
Brocoli – tiges, congelées	3	1 paquet de 1 kg = 9 portions
– coupé, congelé	125 mL	1 paquet de 1 kg = 12 portions
Carottes – fraîches, cuites, tranchées	125 mL	1 kg = de 8 à 9 portions
– en conserve, tranchées	125 mL	1 boîte de 540 mL = 4 portions
– congelées, tranchées	125 mL	1 paquet de 1 kg = 11 portions
Céleri	comme ingrédient	1 kg = 18 côtes ou 1,6 L de céleri haché
Chou – frais, cuit	125 mL	1 kg = 6 portions
Choucroute – en conserve	125 mL	1 boîte de 796 mL = 7 portions
Chou-fleur – congelé	125 mL	1 paquet de 1 kg = 11 portions
Fraises – fraîches, entières	250 mL	1 panier de 1 pinte = 4 portions
– fraîches, tranchées	125 mL	1 panier de 1 pinte = 7 portions
– comme garniture	25 mL	1 panier de 1 pinte = environ 20 portions
Haricots jaunes ou haricots verts, en morceaux ordinaires – en conserve	125 mL	1 boîte de 540 mL = 4 portions
– congelés	125 mL	1 paquet de 1 kg = 12 ou 13 portions
Jus	125 mL	1 boîte de 1,36 L = 10 portions
Laitue – en salade	250 mL	1 kg = 2 pommes moyennes ou 10 portions
Macédoine – en conserve	125 mL	1 boîte de 540 mL = 3 ou 4 portions
– congelée	125 mL	1 paquet de 1 kg = 11 portions
Maïs – en conserve, en grains	125 mL	1 boîte de 341 mL = 3 portions
– congelé, en grains	125 mL	1 paquet de 1 kg = 11 portions
Oignons	comme ingrédient	1 kg = 15 oignons moyens ou 1,7 L d'oignons hachés
Pêches – fraîches	1	1 panier de 4 pintes = 24 pêches moyennes
Pois – en conserve	125 mL	1 boîte de 540 mL = 4 portions
– congelés	125 mL	1 paquet de 1 kg = de 11 à 12 portions
Pommes	une pomme	1 kg = 6 grosses pommes 1 pomme moyenne = 250 mL en dés ou en tranches
Compote de pommes – dessert	125 mL	1 boîte de 796 mL = 6 portions
– accompagnement	25 mL	1 boîte de 796 mL = 30 portions
Pommes de terre – bouillies ou au four	1	1 kg = 6 pommes de terre moyennes
– en dés	125 mL	5 pommes de terre moyennes = 1 L de pommes en dés (8 portions)
– en purée	125 mL	7 pommes de terre moyennes = 1 L de purée (8 portions)
Rutabaga – en dés, cuit	125 mL	1 kg = 6 portions
Tomates – en conserve	125 mL	1 boîte de 796 mL = 6 portions

Viande		
Bacon	2 à 3 tranches	500 g = 8 portions
Viandes froides	3 tranches	1 kg = 11 portions
Viande hachée	90 g (cuit)	1 kg (crue) = 7 ou 8 portions
Rôti – désossé	90 g (cuit)	1 kg (cru) = 7 ou 8 portions
– avec l'os	90 g (cuit)	1 kg (cru) = 5 ou 6 portions
Bifteck et côtelette	90 g (cuits)	1 kg (crus) = 5 ou 6 portions
Viande à ragoût – désossée	90 g (cuite)	1 kg (crue) = 7 ou 8 portions
– avec les os	90 g (cuite)	1 kg (crue) = 4 portions
Dinde	90 g (cuite)	1 kg (crue) = 4 portions
Pain et produits céréaliers		
Pain	1 tranche	1 pain de 450 g = 16 tranches 1 pain de 570 g = 18 tranches 1 pain de 675 g = 22 tranches
Macaroni, coupé	250 mL (cuit)	1 paquet de 1 kg = 20 à 25 portions
Nouilles, aux oeufs, moyennes	250 mL (cuites)	1 paquet de 1 kg = 25 portions
Riz – d'étuvage (converted rice)	125 mL (cuit)	1 paquet de 1 kg = 40 portions
– à grains longs	125 mL (cuit)	1 paquet de 1 kg = 35 portions
Spaghetti	250 mL (cuit)	1 paquet de 1 kg = 16 portions
Divers		
Beurre ou margarine	5 mL	1 paquet de 454 g = 90 portions
Café – moulu	175 mL de café préparé	1 paquet de 454 g = 50 portions
Sauce aux canneberges	25 mL	1 boîte de 398 mL = 16 portions
Sirop d'érable	25 mL	1 L = 40 portions
Vinaigrettes ou mayonnaises		
– en salade	25 mL	1 pot de 500 mL = 20 portions
– pour sanwichs	10 mL	1 pot de 500 mL = 50 portions
Thé	175 mL de thé préparé	1 sac de thé = 2 portions
Vin – avec le repas	de 175 à 225 mL	1 bouteille de 750 mL = 3 ou 4 portions
– pour une dégustation	50 mL par variété	1 bouteille de 750 mL = 15 portions

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

Températures utilisées couramment

°C	remplace °F
100	200
150	300
160	325
180	350
190	375
200	400
220	425
230	450

Température du réfrigérateur: 4 °C remplace 40 °F

Température du congélateur: –18 °C remplace 0 °F

Préparé par la Division de la consultation en alimentation, Agriculture Canada, 1984

PUBLICATION 1764F, on peut obtenir des exemplaires à la Direction generale des communications, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

N° de cat. A73-1764/1984F ISBN: 0-662-92700-1
Impression 1984 20M-12:84

Also available in English under the title
Feeding a crowd safely.